

<<我的职业我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的职业我做主>>

13位ISBN编号：9787030337511

10位ISBN编号：7030337514

出版时间：2012-6

出版时间：科学出版社

作者：袁紫燕 编

页数：133

字数：201000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我的职业我做主>>

内容概要

《中等职业教育“十二五”规划公共课创新教材·我的职业我做主：中职生“职业化”活动设计》是“以就业为导向的中职班主任工作内容与载体研究”课题的成果，是围绕中职教育“以就业为导向”的指导思想编写的。

《中等职业教育“十二五”规划公共课创新教材·我的职业我做主：中职生“职业化”活动设计》是中职班主任引导中职学生进入“职业化”的活动设计式教材，采用活动、案例的模式编写。全书共安排了4个单元、17个活动，活动内容主要分为美好的职校生活、认识社会与职业、掌握择业求职技能、度过职业适应期四个大板块，分别通过认识校园、认识自我、礼仪修养、认识职业、了解职业、理解职业生涯、职业实践、求职技巧、调整心态、学会沟通和自我管理等具体活动内容，使学生在轻松愉快的气氛下，充分围绕“就业”问题，主动接受职业培训教育。

<<我的职业我做主>>

书籍目录

单元1 美好的职校生活

活动一 美好的职校生活

活动案例 美好的职校生活

活动二 有规划的人生才是精彩的人生

活动案例 有规划的人生才是精彩的人生

活动三 礼仪塑造形象

活动案例 礼仪塑造形象

活动四 礼仪是一种资本

活动案例 礼仪是一种资本

学习资料

单元2 认识社会与职业

活动一 社会与职业考察

活动二 生涯访谈

活动三 职业信息大搜索

活动四 校园慈善拍卖会

活动案例 发现与分享

学习资料

单元3 掌握择业求职技能

活动一 做好求职准备

活动案例 做好求职准备

活动二 职业选择策略

活动案例 职业选择策略

活动三 学会书面展示

活动案例 学会书面展示

活动四 掌握面试技巧

活动案例 掌握面试技巧

活动五 了解就业政策与法规

活动案例 了解就业政策与法规

学习资料

单元4 度过职业适应期

活动一 角色转换与学习

活动案例 角色的转换与学习

活动二 心态决定一切

活动案例 心态决定一切

活动三 人际交往技巧

活动案例 人际沟通技巧

活动四 时间管理技巧

活动案例 时间管理技巧

学习资料

参考文献

<<我的职业我做主>>

章节摘录

3.如何确立人生目标 人生的目标，就是一个人一生要达到的最终角色，简单说，就是一个人最后想成为什么样子。

人生目标一般都是围绕事业、财富、健康与快乐等指数来确定的。

事业目标，追求一生中为集体和社会所做的贡献。

财富目标，通过追求财富，改善生活质量，显示自己的身份和地位。

健康目标，追求身心健康，避免危险、过度劳累、焦虑、紧张和恐惧，健康直接关系一个人的生活质量。

快乐目标，有人把快乐错误地理解为：吃好、穿好、住好、玩好，每天无忧无虑了。

其实，快乐不可能孤立存在，快乐至少由个人的自信与健康、事业的顺利、家庭的幸福、人际关系的和睦等因素组成，因此，追求快乐生活是一个很高的境界，需要付出极大的努力才能达到。

当我们有了目标时，还要考虑如何实现目标。

我们可以把大目标分化成一个个小目标，从实现小目标开始分阶段一步步走近大目标。

4.培养职业生涯规划意识 (1)什么是职业生涯规划 职业生涯规划=知己+知彼+抉择。

通俗地解释，就是一个人通过自己职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

(2)如何做职业生涯设计 职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业选择、职业生涯规划、评估与反馈五个步骤。

确立目标。

有的人可能会有很多个目标，如何能确定一个有效的目标呢？

这里有一个基本原则：具体的、可以量化的、能够实现的、注重结果的、有时间期限的。

自我与环境的评估。

自我的评估就是对自我的认识，只有认识了自己才能对职业做出正确的选择。

环境的评估主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。

职业选择。

社会上的职业有很多种，如何将个人性格、兴趣、特长、价值观与职业要求、最有利的职业环境匹配起来，是职业选择要考虑的因素。

职业生涯规划。

要实现目标要有具体的措施，主要包括教育、培训、实践等方面的措施。

评估与反馈。

计划赶不上变化，这里的变化既有人的变化也有环境的变化。

所以，要不断对自己的人生设计进行评估和修订并调整自己的前进步伐。

.....

<<我的职业我做主>>

编辑推荐

《中等职业教育“十二五”规划公共课创新教材·我的职业我做主：中职生“职业化”活动设计》可作为各中职学校班主任的教学用书和中职生就业指导用书，也可供广大面临中职生教育问题的人士参考。

<<我的职业我做主>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>